５月 17日（金） ✿ 今日の給食 ✿

お皿の位置に注意しよう！

★今日の食材の産地★

食材名	産地名
芽ひじき	長崎
ゆかり	静岡・愛知
生姜	高知
人参	徳島
玉ねぎ	北海道
じゃが芋	長崎
生揚げ	佐賀
しめじ	長野
もやし	栃木
小松菜	東京
人参	徳島
鶏肉	宮崎

今日の献立は、ごはん、しそひじき、じゃが芋のそぼろ煮、もやしのごま和え　です。

今日のしそひじきには、「ゆかり」と呼ばれる「赤シソ」が入っています。赤シソには、お肌を綺麗にしたり、食中毒の予防に効果的な成分が入っています。また、胃を刺激して食欲を増す効果も入っているので、食欲がない時なとにはごはんと一緒に食べると良い食材です。運動会までもう少しですね。体を動かした後は、給食を食べてパワーを足してください。